

Ein starkes Immunsystem

Immunsystem | Die beste Voraussetzung für ein gesundes Leben





Foto: © Konstantin Yuganov – stock.adobe.com

Dr. Kirsten Deuschländer

In der Hoch-Zeit der Coronapandemie hallte der Ruf nach einem Allheilmittel gegen das Virus immer lauter durch die Medien. Wann kommt die Impfung? Welche Medikamente zeigen Wirkung? Doch sollte man nicht eher einen Ruf vernehmen, der danach schreit, das Immunsystem zu stärken? Der hinterfragt, was nötig ist, um gesund zu bleiben? Was geschieht dadurch in unseren Köpfen? Entsteht noch mehr Angst? Werden wir bewusst manipuliert? Ist nicht genau dieses Vorgehen kontraproduktiv für unsere Gesundheit? Fragen über Fragen, die wir jetzt versuchen wollen zu ergründen.

Louis Pasteur und Robert Koch, zwei Pioniere der Mikrobiologie, erforschten einst im Wettstreit miteinander die Erreger der sogenannten Infektionskrankheiten. Pasteur gilt als Bezwingler der Tollwut, er erfand 1885 die Tollwutimpfung, und Koch erhielt 1905 für die Entdeckung der Tuberkulose-Bazillen den Nobelpreis für Medizin. Beide dachten, Bakterien und andere Mikroorganismen seien die größte Geißel der Menschheit und Ursache für viele Krankheiten.

Doch beide irrten sich in wesentlichen Annahmen, beispielsweise in der Annahme, unser Körper sei im Inneren steril, alle Bakterien seien unsere Feinde und machen uns krank. Ihr Postulat „Krankheiten werden durch Erreger ausgelöst und nur durch einen Krieg gegen die Keime mit einer Arznei könne man die Menschheit heilen“, ist aus moderner Sicht falsch. Aber genau diese Sichtweise ist fest in unserem Denken verankert. Wir lassen uns davon leiten, dass wir uns vor den „bösen“ Keimen schützen müssen, und zwar durch Antibiotika, Virostatika oder Impfungen.

Die allermeisten Menschen, Mediziner eingeschlossen, glauben immer noch, dass Bakterien und Viren grundsätzlich gefährlich sind. So stimmt das aber nicht, denn Mensch und Mikroben haben eine gemeinsame Entwicklungsgeschichte.

Alle Lebewesen sind Bestandteile des gemeinsamen Ökosystems Erde.

Viren, Bakterien und andere Mikroorganismen, Pflanzen, Pilze, Tiere und Menschen haben sich alle in der Evolution über Millionen Jahre im ständigen Austausch miteinander entwickelt. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass unser Erbgut zum Großteil aus Virengenen besteht und man muss sich die Frage stellen, ob nicht alle Gene einst aus Viren entstanden sind. Vieles spricht laut Prof. Dr. Karin Mölling, einer renommierten Virus- und Krebsforscherin, dafür. Sie meint: „Viren machen uns nicht nur krank, wie die klassische Virologie lehrt. Sie bieten neues Erbgut an, also neue Informationen und eben auch Schutz.“

Genau den gleichen Stellenwert haben wir mittlerweile bei den Bakterien entdeckt. Vereinfacht teilen wir sie in nützliche und schädliche Bakterien ein. Unserem Mikrobiom, auf der Bakterienflora im Darm und auf unseren Schleimhäuten, sprechen wir mittlerweile die größte Rolle bei der Stärkung unseres Immunsystems zu. Sie helfen z.B. bei der Bildung von Vitaminen und Enzymen. Genauso anerkannt ist die Entdeckung, dass die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, einst aus Bakterien entstanden sind. Sogar die Schulmedizin hat ihre Ressentiments fallen lassen und scheut sich nicht, Morbus Crohn- und Colitis Ulcerosa-Patienten mit „Stuhltransplantationen“ zu behandeln.

Zwischenfazit

Alle unsere Zellen sind einst aus dem genetischen Material von Bakterien und Viren entstanden. In jeder einzelnen Zelle findet man ihre Bausteine. Man kann

also sagen: „Keime bauen den Organismus auf und nach dem Tod auch wieder ab. Sie sind die kleinsten Teilchen des Lebens. Unsere Symbiose ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben.“

Und hier können wir mit dem ersten Irrglauben aufräumen:

Bakterien und Viren sind nicht nur unsere Feinde. Sie sind lebensnotwendig für unser Immunsystem, sie gehören unabdingbar zu einem gesunden Organismus.

Sie können uns auch schaden, sie können uns töten, aber nur, wenn unser Immunsystem versagt. Und grundsätzlich sind sie dazu da, unser Abwehrsystem zu trainieren und weiterzuentwickeln und die Evolution des Menschen zu unterstützen.

Der zweite, sehr verbreitete Irrglaube, mit dem wir aufräumen müssen, ist: Es gibt Medikamente, die das Immunsystem gesund halten. Das ist schlicht und einfach falsch! Alle Medikamente wirken nur symptomatisch und haben immer auch unerwünschte Nebenwirkungen. ALLE! Aber es gibt wirkungsvolle pflanzliche und mineralische Substanzen, die unser Immunsystem unterstützen können, wie zum Beispiel Kurkuma, Ingwer, Kräuter, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Jod, Zink, Selen usw.

Unserem modernen ganzheitlichen Denken in der Medizin näher kam die Haltung des Arztes, Wissenschaftlers und Gegenspielers von Louis Pasteur, Antoine Béchamp. Er erkannte: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“ Genauer ausgedrückt würde man sagen: Die schädliche Mikrobe kann keinen Schaden im gesunden Milieu anrichten. Der Säure-Basen-Gehalt im Gewebe und im Blut bestimmt, was mit den Mikroorganismen und dem Gewebe passiert. Das Immunsystem und unsere Entgiftungsorgane stehen im Mittelpunkt dieses Geschehens, sie entscheiden über gesund oder krank.

Basis-Wissen 1: Welche Aufgabe hat das Immunsystem?

Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes und sowohl mit dem Nervensystem,

der Psyche als auch mit dem endokrinen System (Stoffwechsel) vernetztes Wunderwerk der Natur. Wir wissen heute durch die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Endokrinologie, dass unsere Lebensumstände und auch unsere Umwelt einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem haben. Dies wird als Epigenetik bezeichnet. Einig ist man sich darüber, dass ein intaktes Immunsystem überlebensnotwendig ist.

Auch die Hauptfunktionen des Immunsystems sind unbestritten. Diese sind:

- ▶ Abwehr von Erregern (Mikroorganismen), die von außen in den Menschen eindringen wollen oder sich im Inneren aktivieren
- ▶ Abwehr von Fremdstoffen (Gifte aus Lebensmitteln, Wasser, Luft, Umwelt)
- ▶ Kontrolle der körpereigenen und ungefährlichen Mikroorganismen (z.B. im Darm)
- ▶ Tumorabwehr
- ▶ Wundheilung

Basiswissen 2: Wie funktioniert ein intaktes gesundes Immunsystem?

Grob unterscheidet man zwischen dem angeborenen Teil, auch unspezifische Abwehr genannt, und dem erworbenen Teil, der spezifischen Abwehr.

Zum angeborenen Immunsystem gehören die intakte Haut und die Schleimhäute mit der schützenden „natürlichen Bakterienflora“, die durch den leicht sauren pH-Wert unerwünschte Mikroorganismen zurückdrängt. Noch stärker gegen Eindringlinge wirksam ist die Magensäure. Mit ihrem niedrigen pH-Wert löst sie fast alles auf, was uns schaden kann. In den Atemwegen schützt uns das Flimmerepithel vor Eindringlingen und auch der Hustenreflex schleudert giftige und reizende Substanzen wieder hinaus.

So sind wir von Geburt an bis zu einem gewissen Grad vor allen schädlichen Stoffen, mit denen wir aus der Umwelt konfrontiert werden, geschützt. Gelangen doch einmal Fremdstoffe in den Körper, so treffen sie auf die zweite Abwehrlinie der unspezifischen Truppen des Immun-

systems: Blutzellen wie die Leukozyten, verschiedene Proteine und das Komplementsystem, das Granulozyten, Monozyten, Makrophagen als „Fresszellen“ zu den Eindringlingen lockt oder auch „Killerzellen“ losschickt, um Fremdstoffe zu inaktivieren. Gleichzeitig wird auch noch die spezifische Abwehr informiert.

Die spezifische oder erworbene Abwehr entsendet dann Lymphozyten, die entweder darauf spezialisiert sind, körpereigenes Gewebe zu erkennen (T-Lymphozyten = zellvermittelte Immunantwort) oder aber Antikörper gegen die Fremdstoffe zu bilden (B-Lymphozyten = humorale Immunantwort). Beide Zellformen werden im Knochenmark gebildet.

T-Lymphozyten werden in der Kindheit von der Thymusdrüse darauf trainiert, körpereigen oder körperfremd zu unterscheiden. Auf ihrer Oberfläche entwickeln sie bestimmte MHC-Rezeptoren (Major histocompatibility complex), die wir z.B. analysieren, um die Gewebeverträglichkeit vor einer Transplantation oder die Immunologische Individualität zu bestimmen. B-Lymphozyten speichern nach dem ersten Kontakt zu einem Eindringling dessen Informationen in sogenannten Gedächtniszellen. Erfolgt im Laufe des Lebens ein erneuter Kontakt mit dem Keim, erkennen sie diesen umgehend und können so hochspezifisch und schnell eine Infektion verhindern, indem sie sofort die passenden Antikörper (Immunglobuline) bereitstellen.

Wann versagt das Immunsystem?

Im Laufe des Lebens nimmt die Funktionsfähigkeit des Immunsystems ab. Jede schwere Vorerkrankung (Diabetes mellitus, Adipositas ab Grad II, Metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) lässt ein potenziell geschwächtes Immunsystem vermuten. Polymorbide Patienten sind daher doppelt gefährdet, denn auch viele Medikamente, die gerade bei Älteren zum Einsatz kommen, wirken sich negativ auf das Immunsystem aus.

Das Immunsystem versagt auch bei Jüngeren, wenn sie z.B. mit Toxinen belastete Luft atmen müssen, ihre Wasser-

qualität schlecht ist oder sie sich durch Lebensmittel minderer Qualität (Fastfood usw.) ernähren und dadurch zu wenig Vitalstoffe erhalten. Negativ bemerkbar macht sich auch zu wenig Bewegung, zu wenig an die Sonne gehen, oder wenn wir unseren seelischen Bedürfnissen nicht entsprechend Raum geben. Wenn wir in Beziehungen unglücklich sind, uns zu wenig Entspannung gönnen, uns ungeliebt, wertlos, und unzufrieden fühlen. Und am schlimmsten ist es, wenn wir in dauernder Angst leben, uns einsam fühlen, das Leben als sinnlos empfinden oder uns sogar selbst hassen. Angstmachende, irreführende Berichterstattung in den Medien ist demnach für die Gesundheit absolut kontraproduktiv. Die Angst vor Keimen spielt der Arzneimittelindustrie in die Hände. Medikamente und Impfungen sind ein Milliardengeschäft.

Doch alle chemischen Medikamente haben potenziell gefährliche Nebenwirkungen und behandeln nie die eigentliche Ursache einer Erkrankung. Im Falle einer Infektionskrankheit wirken sie wie ein Hammer, der neben den krankmachenden Keimen immer auch die guten Mikroben – unser Mikrobiom – zerstört.

Ich bin daher ein Gegner von zu schnellem Einsatz von Medikamenten, insbesondere bei Kindern. Die Hoffnung, bei der Behandlung der Covid19-Erkrankung ausschließlich auf Medikamente und eine Impfung zu setzen, halte ich absolut für falsch. Und jetzt sind wir bei einem heißen Thema angelangt: Impfungen.

Grundsätzlich ist die Idee, einen weniger gefährlichen Keim als den ursprünglichen, dem Körper zu verabreichen, damit sich dieser im Sinne der spezifischen Abwehr mit Antikörpern wappnen kann, sehr gut. Es erinnert an das homöopathische Prinzip. Doch leider funktioniert es nicht so, wie gewünscht. Wenn man sich mit der Impfdiskussion auseinandersetzt, stellt man erschrocken fest, dass wir Mediziner nur einseitig und manipulativ informiert werden – Berichte über Impfnebenwirkungen werden nicht erwähnt und auch nicht die Tatsache, dass es keine Doppelblindstudien gibt, um Impferfolge wirklich zu bestätigen. Es wird auch nicht über die weiteren, zum Teil giftigen Zusatzstoffe (Quecksilberverbindungen wie Thiomersal, Formaldehyd, Aluminium

um usw.) in Impfungen berichtet. Recherchiert man auf den Plattformen der Impfgegner, so fällt man vom Glauben an die Wirksamkeit der Impfung ab. Es gibt dort viele authentische Berichte über Nervenschäden und lebensbedrohliche Nebenwirkungen und Todesfälle gerade bei Kindern. Ich empfehle Ihnen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.¹

Persönliches Fazit: ich lasse mich auf keinen Fall mehr impfen und kann Impfungen auch nicht mehr empfehlen. darüber hinaus wäre ich generell bei Angeboten, die teure Produkte für das Immunsystem anpreisen, sehr zurückhaltend. Meistens gibt es viel günstigere und natürlichere Lösungen durch gute Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen.

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

Allgemein gültig sind die Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise. Der Mensch braucht gute Lebensmittel, gutes Wasser, gesunde Luft, Bewegung am besten in der Natur, Sonne, seelischen Ausgleich, ein sinnerfülltes Leben und soziale Kontakte, um gesund zu bleiben. Aber der Reihe nach.

Ernährung

Wenn wir auf die Ernährung schauen, müssen wir uns nur überlegen, was gesunde Lebensmittel sind und wozu wir die Nahrung benötigen. Die Antwort ist: Unser Körper braucht die Vitalstoffe für den Stoffwechsel und die in den Lebensmitteln erhaltene Energie. Ich bin der Überzeugung, gesunde Ernährung ist ganz einfach – nämlich so natürlich wie möglich! Mutter Natur bietet uns die perfekte Ernährung. Sie sollte frisch, so wenig verarbeitet wie möglich, bunt, biologisch angebaut, vollwertig, regional, saisonal und überwiegend pflanzlich sein.

„Aufpeppen“ kann man die Ernährung durch Kräuter, Sprossen, Leinsamen, Nüsse und Beeren und verschiedene Pflanzenö-

¹ z.B. die Filmdokumentationen: Vaxxed I +II - Das Schweigen hat ein Ende (Info: <https://www.vaxxed-derfilm.de>)

Die natürliche Jodquelle



Hohe Bioverfügbarkeit



Ursprüngliche Reinheit



Zur Prävention



Zur Regeneration



Tagesempfehlung:
täglich 1 Flasche
JodNatur

Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte. Sie ist noch heute, unter einer sehr dicken Marmorschicht bestens geschützt.

Als essentielles Spurenelement leistet natürliches Jod einen wichtigen Beitrag für eine normale Schilddrüsenfunktion.



→ Dr. Kirsten Deutschländer

Ärztin seit 25 Jahren mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie, Psychotherapie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention und Wasserforschung. Zehn Jahre niedergelassene Allgemeinärztin in Bodenmais, seit neun Jahren Leitung (Chefärztin) der Reha- und Präventionsklinik für Eltern und Kinder Inntaler-Hof in Neuburg am Inn, Gründungsmitglied und Vorstand des gemeinnützigen Wasser-Forschungs-Vereins Quellen des Lebens e.V. mit Sitz in München.



Kontakt: deutschlaender@klinik-inntaler-hof.de

le, diese können alle zusammen als echtes einheimisches „Superfood“ gelten. Vermeiden sollten wir Weißmehlprodukte, viel Zucker, Fleisch- und Wurstwaren minderer Qualität, tierische Fette und Alkohol.

Ja, gesunde Ernährung ist so einfach!

Vor allem sonnengereifte Pflanzenkost enthält alle Vitalstoffe, die wir benötigen, wenn die Bodenqualität stimmt, das heißt die Pflanze alle Nährstoffe bekommt. Besonders wichtig für das Immunsystem sind bekanntlich Vitamin C und Vitamin D, das Sonnenvitamin. Auch Selen, Zink und Jod benötigt das Immunsystem in ausreichendem Maße. Natürlich kann man jetzt argumentieren, dass diese Vitalstoffe in unserer heutigen Ernährung nicht mehr in ausreichender Konzentration vorhanden sind. Ja, da ist was dran, insbesondere bei Vitamin D und Jod stimme ich zu und substituieren diese selbst, um gesund und fit zu bleiben. Ich selbst bin seit über 30 Jahren Vegetarierin. Ich versuche mehr und mehr selbst zu kochen, alles frisch zuzubereiten und lege immer wieder, vor allem im Sommer Rohkostwochen ein.

Wasser

Beim Wasser gilt dasselbe Prinzip – so natürlich und frisch wie möglich. Also: Quellwasser trinken, auf optimale Wasserqualität und gute Hydrierung achten. Es wird geschätzt, dass durch die moderne Lebensweise mehr als 70% aller Menschen latent dehydriert sind – ein eigenes, sehr wichtiges Thema für unser Immunsystem. Wassermangel im Körper verschlechtert alle Stoffwechselprozesse.

Für mich ist Wasser das am meisten unterschätzte Lebenselixier

Ich widme meine Forschungsinteressen nun fast seit 10 Jahren dieser besonderen Substanz, um die Heilkraft des Wassers besser zu verstehen. Seit fünf Jahren bin ich im Vorstand des gemeinnützigen Wasserforschungsvereins Quellen des Lebens, der sich wie kein anderer um gesundes Wasser kümmert (www.quellen-des-lebens.com).

Aus den Forschungsergebnissen von Prof. Dr. Pollack, mit dem wir seit Jahren zusammenarbeiten, wissen wir, dass es eine 4. Phase des Wassers gibt. In der Zelle fließt das Wasser nicht chaotisch, sondern lagert sich entlang aller Grenzflächen in hochgeordneten Schichten an. Man nennt diese Form des Wassers auch Gelwasser, hexagonales Wasser oder kohärentes Wasser. Trinken wir diese Art Wasser, stellt es uns Energie in Form von Elektronen bereit, die der Körper sofort für die Stoffwechselprozesse nutzen kann.

Es wirkt dadurch als natürliches Antioxidans und unterstützt das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es reduziert inflammatorische, also entzündliche Prozesse. Es bildet um alle Proteine und auch um die DNA eine sogenannte Hydrathülle. Auch diese ist hochgeordnet und hochspezifisch wirksam. Durch diese Besonderheit ist Wasser in der Lage, Informationen für die Genaktivierung umzusetzen und ist somit bei jedem einzelnen Aktivierungsschritt der Abwehr beteiligt. Ich vermute, es erhöht zum Beispiel die Mobilität der „Fresszellen“ und auch die Anzahl der „Killerzellen“. Diese Hypothese könnte leicht in weiteren Studien überprüft werden.

Zusammengefasst kann man sagen: Jede Zelle funktioniert nur dann optimal, wenn sie A ausreichend mit Wasser versorgt wird und B die Wasserqualität gut ist. Und hier sind wir wieder bei Mutter Natur. Das gesündeste Wasser ist ein natürliches Quellwasser. Wenn man es frisch von der Quelle in Glasflaschen abfüllt, merkt man sofort die belebende Wirkung. Probieren Sie es aus!

Bewegung

Aus der Sportmedizin weiß man, optimal für das Immunsystem ist ein Training im Bereich der Grundlagenausdauer zweibis dreimal pro Woche. Also zum Beispiel: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen. Wer jeden zweiten Tag locker läuft oder auch nur die empfohlenen 10.000 Schritte täglich geht, erhöht die Anzahl seiner natürlichen Killerzellen um 50 Prozent.

Viren und Bakterien haben damit viel weniger Chancen, den Organismus anzugreifen und zu schwächen.

Wer sich bewegt, vielleicht auch noch in einer schönen Umgebung oder im Wald, schüttet um zehn- bis fünfzehnmal so viele Endorphine (Glückshormone) aus wie ein Stubenhocker und löst dadurch ein nahezu suchähnliches Wohlbefinden aus. Wer sich gut fühlt, hat weniger Angst, das Stresshormon Cortisol sinkt, Entzündungen werden reduziert, die Durchblutung verbessert, der Blutdruck stabilisiert – und auch so wird das Immunsystem gestärkt. Weniger bekannt, ist dass zwei bis drei Kraft- oder Koordinationseinheiten pro Woche das Immunsystem stärken. Krafttraining baut Muskelmasse auf, dadurch kann man mehr Kohlenhydrate speichern und hat mehr Reserven, sich gegen Infektionen zu wehren.

Zusammenfassend lautet daher meine Empfehlung für eine optimale, gesund erhaltende Bewegung: Es soll Spaß machen, denn die Freude an der Bewegung hält uns jung. Zwei- bis drei

Interview: 5 Fragen an Dr. Kirsten Deutschländer (KD)

1. Frau Dr. Deutschländer, Sie haben sich als erfahrene Ärztin mit dem Thema Wasser in der Medizin intensiv beschäftigt. Was hat Sie dazu bewogen, dieses Thema in Ihr medizinische Repertoire zu integrieren?

KD: Das war die Erkenntnis, dass wir Mediziner und Therapeuten mit keiner noch so guten Heilmethode wirklich erfolgreich sein können, wenn der Patient nicht zuerst gut mit Wasser versorgt ist. Wassermangel und schlechte Wasserqualität verhindern einen Gesundungsprozess. Daher meine Empfehlung an alle Therapeuten: Sorgt dafür, dass die Patienten zuerst ihre Dehydrierung beseitigen – häufiger sind schon dadurch die Symptome verschwunden!

2. Sie haben eine Pilotstudie über Quellwasser erarbeitet. Zu welchen Ergebnissen sind Sie in dieser Studie gekommen?

KD: Ich konnte mit meiner Studie die Ergebnisse des berühmten „Wasserdoktors Batmanghelidj“ bestätigen, der schon vor 30 Jahren das Buch schrieb: „Sie sind nicht krank, sie sind durstig!“. Er hatte völlig recht. Eine gute Wasserversorgung, am besten mit einem reinen,

frischen Quellwasser, gibt uns Energie, nimmt Schmerzen, macht uns leistungsfähiger, konzentrierter, verbessert den Stoffwechsel und wirkt sogar angstlösend und entspannend. Meine Studienteilnehmer konnten ihre Medikamente reduzieren und sogar Depressionen ließen sich lindern. Eine für mich phänomenale Beobachtung.

3. Diese Studie führte Sie u.a. zu einer internationalen Wissenschaftsszene, die sich mit Themen aus einer ganzheitlich orientierten Wasserforschung befassen. Welche Rolle spielt die Medizin in der Wasserforschung?

KD: Die Wissenschaftsszene der Wasserforschung um Prof. Pollack ist auf der Suche nach Medizinern, die ihre Forschungsergebnisse am Menschen überprüfen. Pollacks Entdeckung der 4. Phase des Wassers allein genügt natürlich nicht. Wichtig ist ja, was das für die Gesundheit bedeutet. Sie waren hochinteressiert an meinen Studienergebnissen. Hier liegt noch ein weites Forschungsfeld brach.

4. Welche Erkenntnisse haben Sie dort für Ihre Arbeit als Ärztin gewinnen können?

KD: Ich bin mittlerweile der Überzeugung, die moderne Wasserforschung hat das Potenzial die Medizin zu revolutionieren. Auf die Struktur des Wassers in unseren Zellen kommt es an.

Die besondere hexagonale Struktur, die 4. Phase des Wassers, das sogenannte Ausschlusszonen-Wasser ist entscheidend für das optimale Funktionieren aller Prozesse im Körper. Jede Erkrankung entsteht meiner Ansicht nach auf körperlicher Ebene zuerst als „Wasserstruktur-Störung“. Wasser ist auch das Bindeglied zwischen der geistigen und der körperlichen Ebene. Unser Denken und Fühlen verändern die Wasserstruktur – so kommuniziert der Geist mit der Materie.

5. Zurzeit arbeiten Sie an einer neuen Studie über Jodmangel und Wasser. Was hat Sie an diesem Thema so sehr interessiert?

KD: Ein sehr wichtiges Thema! Jodmangel ist viel stärker verbreitet, als ich mir je vorstellen konnte. Ich hatte unter meinen Studienteilnehmern keinen einzigen mit einem normal hohen Jodspiegel. Alle Teilnehmer, einschließlich mir, wiesen zu niedrige Werte auf. Da Jod als essenzielles Spurenelement von jeder Zelle benötigt wird (nicht nur von der Schilddrüse, wie allgemein bekannt), wirkt sich Jodmangel negativ auf unser Immunsystem aus. Ein weiteres sehr spannendes Forschungsfeld.

Das Interview führte Walter Ohler, Medizin-Journalist

Einheiten Ausdauertraining, zwei- bis dreimal Beweglichkeit (Yoga, Faszien-Yoga, Stretching), ein bis zwei Muskelaufbautrainings pro Woche sind ideal.

Fazit

Die Bedienungsanleitung für einen gesunden Lebensstil ist auch die Bedienungsanleitung für ein starkes Immunsystem. Unser Lebensstil entscheidet über gesund oder krank.

Wir haben viel davon selbst in der Hand. Zum Beispiel:

- ▶ frische, überwiegend pflanzliche, sonnengereifte Lebensmittel,
- ▶ 1,5 Liter gutes Quellwasser täglich,
- ▶ Bewegung an frischer Luft, 10.000 Schritte pro Tag, Dehnungsübungen, Yoga, Muskelaufbautraining,
- ▶ ausreichend Entspannung und Schlaf,
- ▶ dem eigenen Seelenweg folgen, auf die innere Stimme hören, Sinn erfüllende Aufgaben finden,

- ▶ soziale Beziehungen pflegen, Freude und Liebe leben,
- ▶ liebevollen Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur,
- ▶ achtsam gegenüber sich Selbst und der Umwelt sein,
- ▶ im Augenblick leben, Altes loslassen,
- ▶ Medienkonsum beschränken und bewusst auswählen.

Und natürlich vieles mehr, denn jeder Mensch ist ein besonderes Individuum mit besonderen Bedürfnissen und Fähigkeiten, die es zu entdecken gilt.

Aus der Sicht der Evolution ist nicht die Intensivmedizin der Fortschritt, sondern ein starkes Immunsystem, das die Intensivmedizin nicht braucht!

AKOM

 Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die AKOM-Redaktion.